Heinar Kudevita

Tasakaal

Tasakaaluprobleemid võivad põhjustada pearinglust, kus-juures tundub nagu ruum pöörleks, inimene võib tajuda ebakindlust või peapööritust. Selles olukorras võib tasakaalukaotus viia kukkumiseni. Need tunded võivad ilmneda olenemata sellest, kas te olete pikali, istute või seisate.

Paljud kehasüsteemid – sealhulgas lihased, luud, liigesed, silmad, sisekõrva tasakaaluorgan, närvid, süda ja vere-sooned – peavad normaalse tasakaalu saavutamiseks normaalselt töötama. Kui need süsteemid ei tööta kor-ralikult, võivad tekkida tasakaaluprobleemid.

Paljud meditsiinilised seisundid võivad põhjustada sellist seisundit. Kuid enamik tasakaaluprobleeme tulenevad teie sisekõrva (vestibulaarsüsteemi) tasakaaluorgani probleemidest. Käesolev brošüür käsitleb seda teemat.

Heinar Kudevita
Tallinn, 2022

ISBN 978-9916-4-1661-7 (pdf)

Mis on tasakaal ja kuidas seda arendada?

Käesolev artikkel on kirjutatud Inglismaa Meniere`i Ühingult saadud materjalide põhjal. Enne, kui te alljärgnevaid soovitusi kasutama hakkate, külastage oma arsti, et veenduda, kas nimetatud harjutused on teile sobivad.

Tasakaaluhäire on seisund, mille puhul inimene tunneb sageli pearinglust või tasakaalutust seistes, istudes või lamades ning need sümptomid püsivad teatud aja jooksul. Enamasti taanduvad tasakaaluhäired, mis ei ole haigustega seotud, iseenesest 1-2 nädala jooksul.

Tasakaal ei ole meile sündides kaasa antud, seda tuleb arendada. Lapsena saavutame hea tasakaalu, harjutades tasakaalu nõudvaid tegevusi – hüpates, keerutades ja ronides, mängides mitmesuguseid mänge. Täiskasvanuna kipume pidama tasakaalu enesestmõistetavaks. Kuid tasakaal on tegelikult keeruline süsteem, mis aitab meil toime tulla ja end hästi tunda ning vajab palju regulaarset tähelepanu, et oma parimal viisil toimida. Siin on põhjus, miks peame keskenduma oma tasakaalusüsteemi eest hoolitsemisele. Enamik täiskasvanuid ei mõtle oma tasakaalule enne, kui kukub. Fakt on see, et tasakaalu loomulik langus algab enamasti 40–50 aasta vanuselt. Riiklik terviseinstituut teatab, et iga kolmas üle 65-aastane inimene kogeb igal aastal kukkumist tasakaalurobleemide tõttu..

Täiuslik tasakaalusüsteem annab rohkem energiat ja jõudu ning aitab liikuda vabalt ja enesekindlalt. Tasakaalusüsteemi tervena hoidmine on eriti oluline, kui meil on haigusest tingitud probleeme, nagu liigesevalu, nõrkus või pearinglus. Sellistel juhtudel võib tasakaalutreening aidata meil normaalset tegutseda ja ületada jäikuse või ebakindluse tundeid.

Tihti on nikastused ja venitused tingitud tasakaalu puudumisest. Mõiste *propriotseptsioon* ehk süvatundlikkus on võime tunnetada jäsemete asendit neid nägemata. See on vajalik iga meie liigutuse jaoks ja tasakaalu säilitamiseks. Isegi tugevat pahkluud võib ebatasasel pinnasel joostes välja venitada, kui jooksja ei ole treeninud neuromuskulaarset süsteemi õigesti reageerima. Propriotseptsioonitreening on vigastatud sportlaste taastusravis väga levinud, kuid seda saab sama lihtsalt kasutada vigastuste ennetamiseks.

Pole tähtis, kui vanad me oleme, tasakaalu saab õppida, proovile panna ja parandada. Spetsiaalsed harjutused on loodud selleks, et soodustada normaalset motoorset toimingut, lihaste kasutamist ja liigeste stabiilsust – kõik eeldused tasakaalusüsteemi arendamiseks. Venitus-, stabiliseerimis- ja dünaamilised harjutused ning spetsiifilised tasakaaluoskused toovad kaasa pikaajalise stabiilsuse. Lisaks aitavad harjutused arendada meie teadlikkust keha omadustest ja võimetest ning nende eest hoolitsemisest.

Tasakaalusüsteemi täiustamine parandab lõppkokkuvõttes meie kehahoiakut, mis omakorda toob kaasa meie liigeste suurema vastupidavuse; vähendab vigastuste ohtu; aitab meil haigusest üle saada ja tagab, et saame tunda rõõmu elust ka kõrgemas vanuses. Kulutage igal nädalal veidi aega oma tasakaalusüsteemi eest hoolitsemiseks ja te näete peagi selle eeliseid.

Mis võib rikkuda meie tasakaalu?

Neid põhjuseid on palju alates traumadest, haigustest ja vananemisest. Enamik probleeme tekivad aju- või sisekõrvaprobleemide või füüsiliste probleemide tõttu, nagu luumurrud või lihaste vigastused. Tasakaaluprobleemid võivad raskendada liikumist.

Pikaajaline terviseseisund, mis mõjutab närvisüsteemi, võib samuti halvendada tasakaalu. Parkinsoni tõbi, Alzheimeri tõbi ja multiskleroos on vaid mõned. Lisaks võivad ebakindlust tekitada artriit, südameprobleemid ja teatud ravimid, mida pensionärid krooniliste haiguste raviks võtavad.

Seda võib põhjustada ka pikemaajaline lamamine. Igaüks, kes on olnud sunnitud olema mõnda aega voodirežiimil, teab, kui kobavad on esimesed sammud peale voodist tõusmist. Põhjusteks on ka sisekõrva häired, liigeste puudulik liikumisvõime ja ravimite mõju. Mõnikord võib selleks olla ka mõni põhiline tervislik seisund, näiteks halb vereringe, madal või kõrge vererõhk, aneemia, infektsioon või spetsiifiline vigastus. See, milliseid sümptomeid pearinglus meile põhjustab, viitab mõnikord ka selle põhjustajatele.

Pearinglus on üsna tavaline vaevus. Peaaegu pooled inimesed pöörduvad pearingluse tõttu mingil hetkel oma tervishoiuteenuse osutaja poole. Mida vanem te olete, seda tõenäolisem on see sümptom.

Kuidas taastada normaalne tasakaal?

Kui räägitakse ravist, tuleb silmade ette kohe tabletipurk. Jah, teatud olukorras on see üks võimalus, kui tegemist on vereringehäiretega või mõne muu haigusliku seisundiga. Kuid kui pearingluse taga ei ole konkreetset haigust, tuleme toime ilma ravimiteta. Tegemist on tasakaalu ümberõppega. Selleks anname oma ajule uusi ülesandeid, mida see tundma õppima asjub. Meie aju on väga õppimisvõimeline. Loomulikult ei toimu see üleöö, vaid vajab aega ja mõnikord üsna palju. Ja loomulikult meie aktiivset tegutsemist. Kui me vaatame näiteks iluuisutajat treeningul, siis näeme, kuidas ta tundide kaupa lihvib ühte ja sama liigutust, kuni see tal perfektselt õnnestub. Midagi sama peame ka meie tegema. Kui me märkame, et mingi harjutus valmistab meile raskusi, siis peame seda harjutust pidevalt tegema, kuni me tunneme, et saame sellega hakkama probleemideta.

Kas tasakaalu ümberõppe harjutused võivad aidata Meniere`i haiguse puhul?

Tasakaalu ümberõpe on teraapia, mis võib kiirendada taastumist mis tahes muutusest tasakaalusüsteemis. Kuna meie oleme huvitatud põhiliselt Meniere`i haigusest, siis vaatamegi, kuidas need harjutused aitaksid menieerikuid. See ei tähenda muidugi, et neist ei saaks abi mistahes tüüpi tasakaaluprobeemide all kannatavat inimesed.

Meniere`i haiguse puhul peame tegema vahet kahe põhilise pearingluse vahel. Esimene on haigushoost tingitud pearinglus (mida harjutustega muuta ei saa) ja haiguse poolt põhjustatud pikaajaline pearinglus ja tasakaaluhäired (mille puhul harjutused võivad aidata).

Haigushoog

See on tugev pöörlemistunne, mis tekib ootamatult ja kestab mõnikord mitu tundi ja põhjustab tavaliselt täielikku tasakaalupuudust ning võimetust püsti tõusta, kõndidimisest rääkimata. Meniere`i haigus, eriti selle pearinglushood on põhjustatud muutustest sisekõrvas. Harjutused ei suuda neid haigushooge ära hoida. Kui teil on praegu haiguse aktiivne periood, mis tähendab, et haogushooge esineb sageli, siis ei ole teil neist harjutustest kasu, sest taastumine võtab isegi harjutusi tehes aega vähemalt kuus nädalat.

Pikaajaline pearinglus ja tasakaaluhäired.

Muutused sisekõrvas, mis põhjustavad pearingluse, häirivad tasakaaluelundi normaalset tööd, mille tulemusena vigastatud tasakaaluorgan saadab välja aju tasakaalukeskuse jaoks arusaamatuid signaale, mille tulemuseks on tasakaalupuudus. Aju ei suuda toime tulla üksteisele vastukäivate signaalidega. Aja jooksul kohaneb aju siiski nende uute signaalidega (brošüür selgitab, kuidas see juhtub), ja nii leeveneb ka pearinglus. Tasakaalu ümberõpe harjutused võivad seda taastumisprotsessi kiirendada.

Tavaliselt ei esine haigushoogusid väga sageli – vahe nende vahel võib olla kuid või isegi aastaid, kuid seda alles siis, kui haiguse esimene staadium on läbitud. Haiguse algstaadiumis esineb

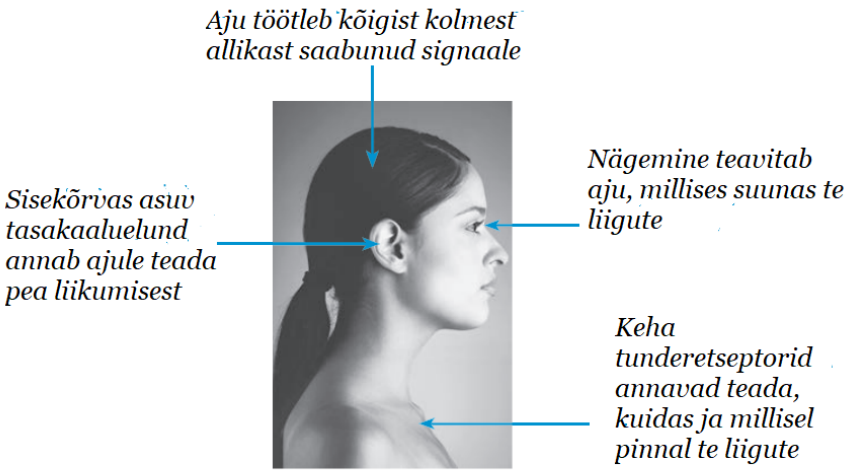
haigushoogusid üsna sageli. Kuid nagu te kindlasti olete kogenud, on teil haigushoogude vahel pikaajalised sümptomid, näiteks nagu pearinglus, iiveldus, ebakindlus, väsimus või pohmellitunne. Need sümptomid on sageli raskemad, kui olete teie tegevus nõuab füüsilist pingutust, olete väsinud, stressis või reisite. Harjutused, mida kirjeldan, võivad aidata teil neid sümptomeid pearinglushoogude vahelisel perioodil leevendada.

Muidugi võib pärast pikaajaliste sümptomite kõrvaldamist tekkida uus haigushoog. Sel juhul peate uuesti alustama, kasutades juba kirjeldatud harjutusi taastumise kiirendamiseks. Sellisel juhul peate alustama harjutustega algusest peale, kasutades samu harjutusi tagajärgedest ülesaamiseks. Kuid inimesed, kes põevad Meniere`i haigust, kinnitavad, et see annab neile enesekindluse, sest nad teavad juba, mis naid aitab.

Tavalised küsimused pearingluse puhul

Miks mul on pearinglus, uimasus ja ebakindlus?

Tasakaalusüsteem põhineb kolmel teguril: kasutades oma silmi näete te, kus te asute ja kuhu te liigute. Skeleti lihassüsteem annab teile teada, millisel pinnal te seisate ja kuidas te liigute. Ja tasakaaluorgan teie sisekõrvas annab teile teada pea- ja sellega koos ka kehaliigutustest.



Mis põhjustab pearinglust ja tasakaaluhäireid?

Tasakaalusüsteemi võivad kahjustada mitmed meditsiinilised probleemid. Seetõttu on oluline lasta arstil kontrollida, missugune osa teie tasakaalusüsteemist ei tööta korralikult. Kui teie tasakaaluhäired on põhjustatud tasakaaluelundist, võib tarst selgitada teile teie probleemide olemust ja tekkimispõhjust. See võib olla põhjustatud kergekujulisest viirusest või kõrvapõletikust või mõnikord on lihtsalt tegemist tasakaaluelundi „kulumisega”. On olukordi, kui arst ei ole võimeline avastama põhjust, kuid tasakaalu ümberõpe võib sellegipoolest aidata kiirendada tasakaalu paranemist, isegi kui selle põhjus on ebaselge.

Kui teie tasakaalusüsteem ei tööta korralikult, võite kogeda pearinglust, kui te sooritate kiireid või ebatavalisi liigutusi, nagu ülespoole sirutamine või üle õla vaatamine. Teil võib esineda pearinglust ka liikuvas vahendis (auto, lift) või kui te olete olukorras, kui teie ümber on palju vilkuvat valgust, liiklust või inimesi (linnatänav, reklaamid)

Kas pearinglus on ebanormaalne või kahjulik?

Kui teie tasakaalusüsteem ei tööta normaalselt, on väga harva tegemist ohtliku meditsiinilise olukorraga. Kuid kuigi pearinglus ei ole tõsine nähtus, on see väga ebameeldiv ja hirmutav olukord, mis põhjustab iiveldust, väsimust, ja keskendumisraskusi. Tihti väldivad pearingluse all kannatavad inimesed aktiivset füüsilist tegevust ja kiireid liigutusi ning see omakorda võib põhjustada teisi terviseprobleeme, nagu kaela- ja õlalihaste pinge ja peavalud ning õlaliigeste valud. Pearingluse tõttu vähendavad paljud inimesed füüsilist pingutust nõudvaid tegevusi, sealhulgas väga olulise hommikuvõimlemise, reisimise või üksinda väljaskäimise. Kui inimene vananeb, vajab ta eriti head tasakaalutunnetust, et vältida kukkumist ja enese vigastamist selle tagajärjel. Seetõttu, ehkki pearinglus ei ole mõne ohtliku haiguse tundemärk, on siiski oluline sellest vabaneda.

Kuidas kiirendavad tasakaalu ümberõppe harjutused paranemist?

Pearinglusest paranemine on sama, nagu vetteminek mererannas. Alguses tundub see ebamugav, kuid kui te olete juba vees, hakkate tundma ennast mõnusalt. Teie aju harjub uue olukorraga, õpib vastu võtma uusi signaale, kui lained teid õõtsutavad, kui teie silmade ees toimub vee liikumine, kui teie jalad vajuvad liiva ja teie tasakaaluorgan edastab järjest uusi ebatavalisi signaale aju tasakaalukeskusele. Aga te harjute uue olukorraga ning igasugune ebamugavustunne kaob. Samamoodi võib aju järk-järgult vigastuse või haigusejärgse tasakaalusüsteemi töö muutumise tõttu õppida toime tulema teistsuguse olukorraga. Kuid teie aju on selleks võimeline ainult sellisel juhul, kui te teete neid liigutusi, mis kutsuvad esile pearingluse. Harjutused, mida te teete tasakaalu ümberõppeks, annavad teie ajule kõik võimalused selleks. Ainuke, mida tuleb silmas pidada, on see, et te hoolitsete nende tegemise ajal oma turvalisuse eest sellega, et teil oleks abiline, kes vajadusel teid toetaks või et teil oleks piisavalt tugesid ümberringi, mida ise kasutada.

Mida ma saa teha kiiremaks taastumiseks?

Halb uudis on see, et ei ole olemas ravimeid, mis taastaks tasakaalusüsteemi normaalse tegevuse. Teie arst võib pakkuda teile küll tablette, mis vähendavad iiveldust ja pearinglust, kuid see ei kõrvalda probleemi. Need ebameeldivad nähtused võivad kesta mõnikord kuu või paar ja siis tasapisi vaibuda, kui te jätkate oma normaalset tegevust (vt. Järgmist osa). Kuid halb uudis võib mõnikord olla ka hea uudis. Selle asemel, et koormata oma organismi mürkidega (mida kõik ravimid paratamatult on), on teil võimalik sobivate harjutuste abil saavutada kiirem taastumine.

Kuidas ma saan aru, et need harjutused aitavad mind?

Teaduslikes uuringutes 75%-80% (neli viiest) inimestest, kes läbisid harjutuste programmi, kinnitasid, et nad tundsid ennast paremini juba mõne kuu jooksul. Võrdlusgrupp, kellele ei õpetatud neid harjutusi, ei kogenud mingit olukorra paranemist.

Et veenduda, kas need harjutused on teile sobivad, proovige järgnevaid harjutusi. Kui need ei põhjusta teil pearinglust isegi kui te teete neid kiires tempos, ei ole neist teile mingit kasu. Kui teil tekib nende sooritamisel pearinglus, on see märgiks, et need harjutused mõjuvad teie tasakaalusüsteemile ja te vajate just neid. Seni, kuni teie tasakaalusüsteem ei ole kohanenud teie poolt sooritatavate harjutustega, tekib teil pearinglus iga kord, kui te neid harjutusi teete. See on täiesti normaalne nähtus ja te peate saama ülse sellest ebamugavustundest.

Kas harjutused võivad tekitada kahju?

Need harjutused põhinevad normaalsetel pealiigutustel, mida te peaksite olema võimeline sooritama oma igapäevases elus ja peaksid olema täiesti ohtud, välja arvatud juhtudel, kui teie arst on mingil põhjusel keelanud teatavad pealiigutused. Kui te tunnete mõnevõrra suuremat pearinglust harjutuste ajal, siis tähendab see, et need avaldavad soovitud mõju. Ükski neist ei tohiks avaldada mingit kahjulikku mõju teie tasakaalusüsteemile. Alguses on soovitav teha kogu liigutuste seeria aeglases tempos. Kui teil on kael jäik, alustage eriti ettevaatlikult, kuid need harjutused muudavad teie kaela painduvamaks. Kui need harjutused peaksid siiski tekitama mõne neist sümptomitest, millest on juttu allpool (nende esinemine on väga vähe tõenäoline) või kui mõni neist tekib

harjutuste käigus, peaksite lõpetama need ja pidama nõu oma arstiga, et saada teada, kas need on ohutud.

Hoiduge harjutustest, kui need põhjustavad järgnevaid sümptomeid: terav või kestev valu kaelas, peas või kõrvades; survetunne ühes või mõlemas kõrvas; kuulmislangus või kohinataoline heli kõrvus; teadvusekaotusele sarnanev tunne või vaatevälja hägustumine või tumenemine, kahelinägemine, jäsemete tuimus. Selliste tundemärkide esinemisel tuleb võimalikult kiiresti pöörduda arsti poole.

Kui teil ülespoole vaadates silmade ees tume-neb, pöörduge arsti poole.

Harjutuste koostamine

Kuidas koostada endale sobivad harjutused?

Igaühel on oma erinev elustiil ja igaühel võivad olla erinevad liigutused, mis põhjustavad pearingluse. Edasi vaatame, millised harjutused sobiksid just teile.

1. Esimene oluline samm on leida aeg harjutuste praktiseerimiseks. Need võtavad umbes 10 minutit teie ajast ja on väga oluline, et te teeksite neid iga päev või, mis veelgi parem – kaks korda päevas. Otsustage nüüd, millal te saate neid teha ja kirjutage omale need ajad üles tabelis, mille eeskuju on allpool.

2. Järgmiseks leidke koht, kus neid harjutusi teha. Selleks sobib koht, kus te saaksite istuda ja liikuda mõne sammu võrra, ilme et teil oleks oht kuhugi vastu põrgata. Kõige paremaks kohaks on voodi- või sohvaesine.

3. Järgmiseks peate otsustema, milliseid harjutusi teha käesoleval nädalal, kasutades punktisüsteemi. Alguseks peaksite ehk paluma kellegi abi, kes vajadusel toetab teid ja julgustab jätkama.

Põhiline harjutus

Kui need harjutused tekitavad pearinglust, on soovitav proovida hingata veidi aeglasemalt – mitte rohkem, kui üks hingetõmme 4-6 sekundi jooksul. Eelnevaks lõdvestamiseks on soovitav teha mõned õlaringid kummaski suunas.

1. Peapööre: keerake pead paremalt vasakule ja tagasi 10 korda 10 sekundi jooksul. Liigutage pead nii suures ulatuses, kui see teil võimalik

on. Oluline on, et teie silmade vaade liiguks koos peaga. Oodake 10 sekundit peale esimest seeriat ja seejärel tehke teine samasugune seeria.

2. Kallutage pead ette ja taha 10 korda 10 sekundi jooksul. Liigutuste ulatus valige selline, mis teile ebamugavust ei tekita. Silmade vaateväli liigub koos peaga. Peale esimese seeria sooritamist oodake 10 sekundit ja tehke sama seeria uuesti.

3. Peapööre silmad kinni (SK): tehke harjutust nr. 1 suletud silmadega.

4. Pea kallutamine ette ja taha silmad kinni (SK): tehke harjutust nr. 2 suletud silmadega.

5. Peapööre/jälgimine: Hoidke oma sõrm käsivarre ulatuses enda ees ja pöörake pead, nagu 1. harjutuse puhul, kuid nüüd jälgige pidevalt sõrme. Oodake 10 sekundit peale esimest seeriat ja korrake

6. Peakallututus/jälgimine: hoidke sõrm käsivarre uletuses enda ees ja kallutage pead üles ja alla. Jälgige kogu aeg sõrme. Oodake 10 sekundit peale esimest seeriat ja korrake.

Peale nende põhiliste harjutuste peaksite valima mõned spetsiaalsed harjutused ja liikumisviisid.

Testige oma tasakaalu

Kõigepealt alustage peapöördega istudes.Kui te olete selle harjutuse lõpetanud, oodake 10 sekundit ja kirjutage pildil näidatud eeskujul, kas teil esines pearinglus ja kui tugev see oli. (0-puudus; 1-esines; 2-keskmine; 3-tugev)

Märkige I, kui tegite seda istudes ja S, kui tegite seda seistes.

Tehke sama kõigi kuue harjutusega.

Kasutage tulemusi, et otsustada, milliseid harjutusi teha järgmisel nädalal.

Kui tulemuseks oli 0, ei ole seda harjutust vaja rohkem sooritada, sest see ei avalda teile mõju.

Kui te saite tulemuseks 1 või 2, peate kordama neid harjutusi iga päev.

Kui te saite tulemuseks 3, siis peate tegema neid harjutusi edasi, kuid aeglasemas tempos, kuid sellest hoolimata iga päev.

	Nädal	
	1	2
Peapööre	1I	1I
Kallutus	0I	2S
Peapööre silmad kinni	2I	1I
Kallutus silmad kinni	0I	2S
Peapööre/ jälgimine	2I	2I
Kallutus/ jälgimine	1I	0I

Näidistabelis näeme ühe inimese tulemusi kahe nädala jooksul. Peapööre istudes tekitas vaid kerget pearinglust. Seega võib kolmandal nädalal seda teha juba seistes. Kallutus istudes ei avaldanud esimesedl nädalal mingit mõju, järelikult võis siirduda edasi sama harjutuse juurde seistes. Peapööre silmad kinni näitab paranemist. Kallutus silmad kinni ei avaldanud esimesel nädalal mõju, kuid tekitas keskmist pearinglust järgmisel nädalal. Järelikult tuleb seda teha edasi. Sõrme jälgimine peapöördel osutus probleemiks. Järelikult tuleb jätkata. Sõrme jälgimine kallutusel paranes, mis tähencab, et sama harjutust võib jätkata seistes. Seejuures ei tohi unustada, et need näitajad ei pruugi anda 100% õiget tulemust, sest inimese enesetunne võib olla nädalate lõikes erinev.

Harjutuste muutmine kooskõlas edusammudega.

Kui te alustate harjutustega, kogete kindlasti pearinglust, mõnikord isegi ebameeldivalt tugevana. Sellegipoolest ärge lõpetage neid, vaid tehke neid aeglasemalt. Ainult regulaarne harjutamine tagab teie tasakaalusüsteemi taastumise.

Kõikidel inimestel on häid ja halbu päevi. On täiesti loomulik, et pearinglus muutub raskemaks, kui te olete väsinud, teil on stress või olete haiglane. Kuid peale mõnda nädalat regulaarset harjutamist märkate, et need harjutused ei põhjusta enam pearinglust või on need tunduvalt nõrgemad. Peale seda tähelepanekut võite kiirendada liigutusi, kuni olete suuteline tegema neid normaalse kiirusega.

Mõne aja pärast te märkate, et mõned harjutused ei tekita enam pearinglust. See tähendab, et te ei pea neid enam tegema. Te peate jälgima, missugused harjutused ei ole teile enam vajalikud ning missuguseid te peate edasi tegema. Selleks ongi tabel, mida te täidate. Kui teie tulemus on 0 (või 1 pikema aja jooksul) peate muutma harjutused raskemateks.

Ja siin on siis terve tabel:

Nädal												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Peapööre												
Kallutus												
Peapööre silmad kinni												
Kallutus silmad kinni												
Peapööre jälgimine												
Kallutus jälgimine												

Kuidas muuta harjutused raskemateks?

1. Kui te suudate teha eelpoolkirjeldatud harjutusi normaalse kiirusega ilma et te kogeksite nimetamisväärset pearinglust, on aeg teha samu harjutusi, kuid nüüd juba seistes.

2. Kui te suudate teha neid harjutusi ilma nimetamisväärse pearingluseta seistes, proovige teha neid liikudes ettepoole ja tahapoole (Ärge püüdke liikumise pealt ennast ringi keerata, see võib põhjustada äkilise tasakaalukaotuse)

3. Kui te suudate teha neid harjutusi liikudes ilma nimetamisväärse pearingluseta, võite lõpetada nende tegemise, sest teie tasakaalusüsteem ei vaja neid enam – see on õppinud toime tulema uue olukorraga.

Liikumise lisamine harjutustele

Füüsiline aktiivsus on osa teie päevarutiinist, mis aitab teie tasakaalusüsteemil kohaneda. On väga oluline, et te võtaksite uuesti kasutusele sellised liigutused, millest te olete võib-olla loobunud, kuna

need tekitasid teil ebakindlust ja pearinglust. Järgnevad soovitused puudutavad füüsilise aktiivsuse lisamist. See kõik võtab ainult tühise osa teie igapäevaelust, kuid võib aidata teil elada täisväärtuslikku elu.

Pallimäng

Kuigi see näib lihtsana, on see ometi väga oluline tasakaalutreeninguks. See arendab kiireid käe-, silmade ja pealiigutusi. Kasutage pehmet palli ja visake seda oma peast kõrgemale ning püüdes seda. Tehke seda istudes, seistes ja liikudes. Visake palli kummagi käega erinevatest kohtadest (eest, kõrvalt)

Kõndimine

Kui teil on tasakaaluprobleeme, siis lihtsalt kõndige. Viis kuni kümme minutit kõndi päevas mõjub teie tasakaalusüsteemile hästi. Kui teil ei ole probleeme tasasel pinnal kõndimisega, proovige seda teha looduslikul, ebatasasel teerajal. Trepist kõndides, üle takistuste astudes. Selleka laotage põrandale mingeid esemeid, millest peate üle astuma.

Kui liiklemine rahvarohketel linnatänavatel tekitab teile pearinglust, harjutage seda tegema järk-järgult. Valige esmalt tänav, millel ei oleks väga suurt liiklust ja kõndige paarisaja meetrine vahemaa edasi ja tagasi esimesel nädalal. Ärge püüdke seejuures vältida vaadet liiklusele või vastutulevatele ja mööduvatele inimestele.

Järgmisel nädalal kõndige juba mõnel elavama liiklusega tänaval ja jälgige liiklust, kuni tunnete, et see ei tekita enam pearinglust (ja nii juhtub, võite olla selles kindel).

Nädalate kaupa valige ikka elavama liiklusega tänavaid, kuni võite ennast vabalt tunda ka kõige raskemas situatsioonis. Ma tean, et see nõuab aega ja kannatust.

Sport, tantsimine

Kui teil on vähem probleeme pearinglusega, lisage oma tegevusse soporti, tantsimist (suurepärane vahend tasakaalu harjutamiseks) ja spetsiaalseid harjutusi (jooga, meditatsioon, mis rahustavad närvikava). Hoiduge siiski liiga suurest koormusest, mida näiteks aeroobika võib tekitada.

Reisimine

Te olete võib-olla märganud, et auto-, bussi-, rongi- või laevasõit tekitab teil pearinglust või on sama liikumisel eskalaatoritel ja liftis. Ainuke viis sellest ülesaamiseks on harjutamine. Alustage lühikeste vahemaade läbimisega (üks või paar peatusevahet korraga. Sõites jälgige ümbrust, ärge hoidke oma pilku maha suunatuna. Järk-järgult suurendage läbitavaid vahemaasid, kui teie pearinglus väheneb.

Kuna igal inimesel võivad erinevad liigutused põhjustada pearinglust, on vajalik, et te tunneksite, mis mõjuvad just teie puhul pearinglust vallandavalt. Jälgige ennast ja kirjutage need omale üles. Nüüd on oluline, et te hakkaksite tegema just neid harjutusi. Ärge muretsege! Nagu juba öeldud, pearinglus ei mõju teie tasakaalusüsteemile halvasti. See on sama, nagu lihasevalu peale raskemat treeningut. Tehke neid harjutusi regulaarselt iga päev.

Ebakindlus, halb tasakaal

Kui teil on probleeme sirgjoones kõndimisega või raskusi tasakaaluga, on teil vaja teha harjutusi, mis mõjuksid just sellele probleemile. Kui te suudate juba teha põhiharjutusi kõndides, proovige muuta need veelgi raskemateks, nagu näiteks seistes ühel jalal (jah, selleni on ka võimalik jõuda), seistes voodi või diivani kõrva, et vajadusel tuge saada või istuda. Ja lõpuks võite proovida teha neid harjutusi kikivarvul seistes – see on saavutuste tipp, sest see on väga raske.

Kui asendimuutus voodis tekitab pearinglust

See on võrdlemisi levinud probleem ja tuleneb kõrvakristallide kontrollimatust liikumisest tasakaalukanalites, mille tõttu ärritatakse tasakaalurakke saatma ajju valesid signaale asendi kohta. Seda nimetatakse healoomuliseks asendimuutusest tingitud pearingluseks ja selle vastu on olemas nn. Epley manööver. Te võite seda teha ka kodus.

Et suunata kõrvakristallid eemale tasakaalurakkudest, istuge voodiservale jalad põrandale toetumas. Heitke nüüd sellest asendis sellele küljele, mis tekitab pearinglust. Liigutus tuleb sooritada võimalikult kiiresti. Püsige selles asendis 30 sekundit ja tõuske jälle võimalikult kiiresti istuma. Istuge 30 sekundit ja korrake sama teisele küljele laskudes. Kui te teete seda harjutust 10 korda iga päev, kogete alguses tugevat pearinglust, kuid see muutub kergemaks mõne nädalaga.

Upitamine

Kui millegi järele upitamine kas üles- või allapoole tekitab pearinglust, istuge toolile ja suunake oma vaade vaheldumisi üles, kõrvale ja alla. Püüdke sirutada käsi kujuteldava eseme suunas (see võib olla ka reaalne ese) ja seda võtta riiulilt, põrandalt või külje pealt. **Ärge tehke seda harjutust, kui see tekitab teil minestuseelse tunde või teie silme ees tumeneb.**

Pearinglus, mis on tingitud kirevatest taustadest või kiirelliikuvatest objektidest

Teil võib tekkida pearinglus, kui te näete erksavärvilisi, triibulisi või muidu kirevaid taustu, kui te kerite arvutis pilte edasi või tagasi, jälgite filme või tihredat liiklus või vilkuvaid reklaame. Kui see on nii, siis hankige endale tükk triibulist tapeeti või muud vastavat ja paigutage see enda lähedusse, kui te teete alulkirjeldatud põhiharjutusi. Tehke kõiki neid, vaadeldes samal ajal triipe alguses istudes, seejärele seistes ja liikudes. Proovige sama reaalses elus esinevates situatsioonides.

Lõpetuseks soovitan veel ühte tabelit

Selles on vaid kaks rida. Alumine rida jagage kaheks ja kirjutage vasakule poole EI ning paremale JAH. Ülemisle reale kirjutage küsimus: KAS MA TAHAN, ET MUL OLEKS HEA TASAKAAL? Ja vastavalt sellele, mille te valisite, toimigegi.

Lisaks

Ma ei soovita kunagi ühtegi harjutust ilma, et ma ei oleks neid eelnevalt enda peal testinud. Olen teinud kõiki neid harjutusi ja veendunud, et ükski neist ei tekita mingit kahju, kui välja arvata mööduv pearinglus. Võin kinnitada, et see on talutav ja aja jooksul väheneb. Ainuke, mis on vajalik, see on järjekindlus. Katsetage neid harjutusi. Valige koht, kus neid teha, et teil oleks ohutu. Mõni neist võib tekitada tõepoolest üsna ebameeldiva pearingluse. Heitke pikali ja lõdvestuge – see möödub. Alguses on soovitav katsetada neid liigutusi õhtul, kui teil ei seisa ees mingit tööd. Siis jõuate taastuda võimalikust pearinglusest. Esimesed liigutused peaksid olema soovitatust aeglasemad, et te õpiksite tundma oma olukorda. Kui mõni neist harjutustest tekitab raske pearingluse, siis **ärge neid katkestage, vaid tehke sama harjutust tunduvalt aeglasemas tempos!** Tabeli täitmine võib mõne inimese meelest tunduda tarbetuna, kuid see ei ole seda. Vaevalt jõuate te meeles pidada kõikide harjutuste tulemusi. Ja pealegi on tabelist ju näha ka teie edusammud.

Meniere`i haiguse puhul on muidugi oht, et te saate harjutustele kuluvate nädalate jooksul uue haigushoo, mis nullib teie senised saavutused ja sunnib alustama uue seeriaga. Jah, paraku nii see on, et Meniere`i haigus on etteennustamatu ja me peame olema valmis kõigeks – ka selleks.

Edu teile!

Heinar Kudevita